№ 9(21), 2012

Лечим без лекарств

Варикозное расширение вен



Dgm007 | Dreamstime.com \ Dreamstock.ru

Контрастные ванны от усталости

Помогут компрессы из помидоров

Береза и хвощ против отеков



Содержание

Причины заболевания.......3
Опыт читателей............9
Здоровье старелки..........18
Фитотерапия и профилактика.............26



Коварный варикоз

Коварство варикозной болезни в том, что до поры до времени ее симптомы не вызывают особого беспокойства. К сожалению, многие из нас уверены, что варикозное расширение вен не приносит вреда. Недовольство вызывает лишь внешний вид ног. Перекрученные и узловатые вены женщины прячут под длинными юбками или брюками. На самом деле варикозное расширение вен - это именно заболевание (довольно распространенное), а не внешний недостаток. И как любое заболевание требует своевременного лечения.

ЧТО ЭТО ЗА БОЛЕЗНЬ?

Варикозная болезнь приводит к расширению вен, увеличению их длины и деформации (образованию извилин и узлов). Варикоз развивается из-за нарушения оттока крови и застойных изменений в ногах.

Первичное варикозное расширение вен вначале воспринимается как косметический дефект. На поздней стадии развития варикоз может привести к осложнениям: **флебиту** (воспалению вен), **тромбозу** (формированию в вене сгустка крови - тромба, что чревато его отрывом и последующей закупоркой сосуда), **трофическим язвам** вследствие нарушения питания тканей, а также к **тромбоэмболии легочной артерии**.

Вторичное варикозное расширение вен чаще всего является следствием другой болезни (различных заболеваний вен, опухолей, травм, врожденных недугов и т.д.).

Варикоз может затронуть вены на любом участке тела, но чаще он поражает вены нижних конечностей, прямой кишки, реже вены семенного канатика и пищевода.

Варикозное расширение вен встречается у 17-20% населения, причем **женщины болеют в 2 раза чаще мужчин.**

ОТЧЕГО БЫВАЕТ?

Развитию варикозного расширения вен способствуют прежде всего **врожденная слабость венозной стенки, аномалии сосудов, а также изменение эластичности мышечного слоя, недостаточность венозных клапанов**. Если клапаны не



справляются со своей работой (передачей крови к сердцу), кровь застаивается, и под действием давления вены увеличиваются и перекручиваются.

Варикозное расширение вен часто возникает **при плоскостопии, запорах, ожирении, беременности**, а также при сдавливаний вен малого таза опухолью. Длительное пребывание на ногах или сидячая работа, подъем и перенос тяжестей, обувь на высоких каблуках являются основными причинами развития варикозного расширения вен.

Некоторые люди подвержены риску появления варикоза больше остальных, что может быть связано как с генетической предрасположенностью, так и с гормональными изменениями.

КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ?

При варикозном расширении вен чаще поражаются поверхностные, **подкожные вены на нижних конечностях**.

Первые симптомы болезни: пульсирующая боль и чувство жжения в ногах, тяжесть и зуд, отеки в области лодыжек, ощущение тепла в ногах, особенно после длительного и неподвижного стояния или сидения, мышечные спазмы ниже колена, потемнение и уплотнение кожи голени, судороги икроножных мышц. Расширенные вены обычно видны через кожу.

При сильном варикозе появляются **тромбы** (закупорки). Повреждение варикозных вен или их воспаление часто вызывает образование **язв**.

КАК СТАВИТСЯ ДИАГНОЗ?

Варикозное расширение вен определяет врач-флеболог. Для начала специалист осматривает пациента и интересуется, что его беспокоит. Это позволяет выявить длительность и тяжесть заболевания, возможные причины возникновения, определить дальнейшие обследования и лечение.

Основными способами диагностики варикозного расширения вен являются ультразвуковая допплерография и **ультразвуковое дуплексное ангиосканирование**.

Ультразвуковая допплерография позволяет оценить состояние вен и их клапанов.

Ультразвуковое ангиосканирование необходимо в трудных случаях или при наличии осложнений болезни.

КАК ЛЕЧИТЬ?

Лечение варикозного расширения вен зависит от степени тяжести и распространенности заболевания.

В настоящее время успешно применяют **склеротерапию** (лечение варикозных вен путем введения в них специальных препаратов), **лазеротерапию, амбулаторную микрофлебэктомию** (удаление варикозных вен специальными инструментами через проколы в коже), а также разнообразные **фармацевтические средства**. Для получения отличных косметических результатов может использоваться методика **термокоагуляции**.

В начальной стадии варикозного расширения вен рекомендуют бинтовать ноги специальными бинтами (фланелевыми, резиновыми) или носить компрессионные чулки.

Склеротерапия – эффективный метод нехирургического лечения варикозных вен. Процедура склеротерапии занимает около 20 минут. Химический лекарственный препарат под названием склерозит вводят в больную вену, что приводит к ее блокированию. После склеротерапии на ногу надевают специальный эластический бинт или компрессионный чулок на несколько дней.

При лазерной хирургии на вену направляют сильный световой импульс (без предварительного надреза). После этой процедуры на коже остается небольшое покраснение или отек, однако через несколько дней все без следа проходит. Количество сеансов зависит от сложности и запущенности болезни.



Флебэктомия (удаление вен) в течение многих лет была и остается основным и наиболее эффективным способом лечения варикозной болезни. Это хирургия миниатюрных разрезов и бесшовных технологий.

Перед операцией приобретается специальное компрессионное белье, которое обычно помогает подобрать флеболог.

Операция по удалению расширенных вен может выполняться как под наркозом, так и с использованием только местной анестезии. В ходе флебэктомии удаляется основной ствол большой подкожной вены и его отмеченные притоки. При этом делается разрез в паху длиной 3-5 см и несколько микроразрезов на голени (2-3 мм). Кровь в дальнейшем будет оттекать по глубоким венам. На разрезы накладываются косметические швы, которые по истечении времени становятся малозаметными.



Откуда приходит болезнь?

За сутки по нашим сосудам перекачивается примерно 4500 литров крови. От сердца кровь попадает в легкие, обогащается свежим кислородом и затем по артериям растекается по организму, снабжая им все клетки. Обратная транспортировка происходит по венам. Наши вены работают беспрерывно, причем с особым напряжением - в ногах.

Почему же вены становятся слабыми?

Основная причина - наследственная предрасположенность. Женщины страдают чаще, поскольку у них от природы более слабая соединительная ткань.

Что способствует варикозному расширению вен?

Избыточный вес. Он усиливает нагрузку на ноги и затрудняет транспортировку крови наверх.

Беременность наносит по венозной системе нижних конечностей тройной удар. Во-первых, растущая матка может пережимать вены. Во-вторых, во время беременности происходят физиологические изменения гормонального фона организма, увеличивается количество прогестерона. Этот гормон помогает сохранить беременность, но нарушает прочность венозной стенки, т.к. «растягивает» соединительную ткань. Третий удар по венам - это повышение массы тела во время беременности.

Нейроэндокринные расстройства. Они возникают не только на фоне беременности, но и во время полового созревания, при наступлении климактерического периода.

Повышенное внутрибрюшное давление, которое затрудняет отток крови из ног. Эта неприятность часто встречается у людей, которые страдают хроническими запорами или длительным упорным кашлем.

Когда следует насторожиться?

Наиболее ранним признаком заболевания, на который обращают внимание больные, - это появление умеренно расширенных вен на бедре или голени, так называемой венозной сетки. До этого человек отмечает повышенную утомляемость ног, чувство тяжести в них, ощущение кожного зуда, тепла. Иногда наблюдается небольшой отек ноги, особенно в области голеностопного сустава.



Осторожно: тромб!

В целом тромбообразование - нормальный и обязательный процесс. Всякая рана кровоточит, и организм, формируя тромб и закупоривая им концы поврежденных сосудов, пытается максимально уменьшить кровопотерю. Когда тромб растет на стенке здорового сосуда, например, при травме, это вовсе не значит, что он достигнет опасных размеров. Под действием антитромботических веществ, вырабатываемых в печени, тромб чаще всего растворяется.

На стенке больной ослабленной вены тромбы любят поселиться надолго, а вена под давлением способна сильно расширяться, что предотвращает процесс закупорки сосудов. Когда варикозные вены краснеют и уплотняются, а боль и чувство жжения в проблемной зоне нарастают, значит, начинается тромбофлебит. Особенно опасен он на бедре. Если вена здорова, своим тонусом она сопротивляется расширению. Тромб в этом случае прирастает не поперек, а вдоль, не угрожая здоровью. Но рано или поздно тромб сделает вену больной, то есть варикозной. Стенки у нее тонкие, как газетная бумага, и тромб растет очень активно во всех направлениях, блокируя кровоток. Это приводит к тяжелейшему осложнению, называемому **посттромбофлебитической болезнью**. Заболевание это на сегодня неизлечимое. Относительно здоровый «варикозник» превращается в глубокого инвалида, при котором не ноги служат ему, а он ногам - всегда отечным, синюшным, на которых образуются трофические язвы.

Тромбофлебит глубоких вен нижних конечностей осложняется опасной **тромбоэмболией** (закупорка кровеносного сосуда тромбом).

Очень активно образуются тромбы у прикованных к постели пациентов. Когда человеку разрешается, наконец, встать, может произойти отрыв больших тромботических масс.

Что делать, если тромбофлебит проявляется внезапно отеком и болью в ноге?

- Прежде всего вызвать «скорую помощь» и не принимать никаких лекарств, даже аспирин.



• Лечь и положить больную ногу на возвышение (например, подушку).

• Пить больше воды (часто, но понемногу), употреблять кисломолочные продукты: печень должна постоянно вырабатывать лизирующие (рассасывающие) ферменты.

Кровь своим непрерывным потоком старается смыть тромботические массы. Но если от них откалывается большая глыба, она способна закупорить легочную артерию. Легкие в этом случае молниеносно лишаются притока крови, сердце переполняется, и тогда может наступить внезапная смерть. Если отрываются обломки средних размеров, то они приводят к гибели отдельных участков легочной ткани, развитию у больного кровохарканья. Более мелкие эмболы могут рассосаться под влиянием растворяющих их лекарств.

Сегодня в распоряжении врачей немало препаратов, которые помогают избежать грозных осложнений (тромболитики, антикоагулянты), но применяют их, как правило, только перед операциями или после них.

КАТАРАКТА?! ГЛАУКОМА?! ТЕРЯЕТЕ ЗРЕНИЕ?!
Экстракт Алоэ по Филатову поможет решить вашу проблему!

Мне 65 лет, стала терять зрение, пошла по врачам. Диагноз: глаукома, отслоение сетчатки. (Да еще и сахарный диабет.) На правый глаз сделали 2 операции. Улучшений нет. Осталось 10% зрения. Левым глазом пока еще вижу. Слышала о каплях по Филатову! Где их можно приобрести?

С уважением Н.П. Головко, г. Челябинск.



Разработка **«Экстракта Алоэ»** по Филатову принадлежит выдающемуся русскому академику В.П. Филатову. Приготовленный с особой тщательностью экстракт вызывает уникальные восстановительные процессы клеток, нервов, тканей и сосудов глаз. Полученный результат сохраняется в течение 5-7 лет. Технология изготовления настолько сложна, что приготовить его в домашних условиях просто невозможно. Клинические испытания показали высокую эффективность экстракта при заболеваниях: глаукома, катаракта, атрофия зрительного нерва, отслоение сетчатки, дистрофия сетчатки, диабетическая ретинопатия, макуладистрофия сетчатки, близорукость различной степени при частичной потере зрения и т. д.

Применение **«Экстракта Алоэ»** способствует улучшению зрения у людей **с сахарным диабетом.**

Получить более подробную консультацию вы можете в г. Краснодаре по тел.:
8(861)-269-92-42,
8(861)-269-92-46.

Режим работы:
с 9.00 до 19.00, без выходных.

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ!

Не является лекарством. Реклама. ОГРН 310231127400015. ИП Татаринова И.В.



Орешник не подведет

Хочу рассказать, как избавиться от варикозного расширения вен на ногах без операции.

В журнале «Нива» за 1912 год, подшивка которого досталась мне в наследство от прабабушки, я прочитал и запомнил старинный рецепт избавления от венозной недостаточности.

Вот рецепт: литровый горшок нужно плотно набить наполовину зелеными листьями лесного орешника и залить крутым кипятком, закрыть крышкой и поставить в истопленную печь томиться. Отвар слить через 4 часа и пить по 1/4 стакана до еды и перед сном. Листья не выбрасывать, а остудив до терпимости, приложить к больному месту и примотать холстиной. Держать так около 2 часов.

Конечно, наука в наше время достигла больших результатов, и на основе свойств лесного орешника созданы мази и таблетки для профилактики симптомов варикоза вен и его лечения, но и народными средствами пренебрегать не следует. Тем более там, где растет лес-



ной орех, лечение будет дешевле медицинских препаратов, а с верой в успех - может быть и эффективнее.

А вот рецепт, взятый из современного справочника.

Настой из листьев и коры лесного ореха: 1 ст. ложка измельченного сырья на стакан кипятка. Рекомендуется пить по 1/3-1/4 стакана 3-4 раза в день до еды при варикозных расширениях вен, флебитах и перифлебитах, трофических язвах голени и капиллярных геморрагиях.

В. ЩИПАКИН,
п. Серафимовский, Башкортостан.
Фото О. ВЕРШИНИНОЙ.



Домашний доктор - каланхоэ

От варикозного расширения вен есть хороший рецепт. Женщина, которая мне его дала, рассказала, что у нее были выпуклые синие вены. После 4-месячного лечения, а также прикладывания к большим венозным узлам растертых листьев каланхоэ у нее все узлы рассосались, вены «спрятались».

Надо собрать крупные листья с 2-3-летнего каланхоэ. Их помыть, мелко наломать (не резать ножом) и заполнить половину 2-литровой банки. Залить до верха спиртом или водкой, закрыть и поставить в темное место на 1-1,5 недели настаиваться, время от времени встряхивая. Желательно запастись настойкой на весь курс лечения, на 3-4 месяца. Я натирала ноги 2 раза в день, утром и вечером перед сном, затем тепло их укутывала.

Начинать втирание настойки нужно от стопы к коленям и выше. Уже через 2-3 дня моим ногам стало легче. Затем, после курса лечения настойкой каланхоэ, в течение 3 месяцев, не пропуская ни одного дня, я натирала ноги камфорным маслом.

М. ГУРКО,
п. Новый Краснодарского края.

Наберитесь терпения

Варикозное расширение вен - очень серьезное заболевание и требует большого терпения в лечении, а также веры в исцеление.

2 раза в день, утром и вечером, растирайте пораженные болезнью места яблочным уксусом, а также ежедневно пейте яблочный уксус: 2 ч. ложки уксуса нужно развести в стакане воды (2-3 стакана в день).

Места со вспухшими венами несколько раз в день смачивайте соком свежего картофеля или накладывайте повязки, смоченные в этом соке. Также пейте картофельный сок по трети стакана 2 раза в день.

Смазывайте больные вены хозяйственным мылом, этот способ очень хорошо помогает при варикозе.

Г. ПИНИГИНА, п. Алмазный, Республика Саха.



Бальзам для вен

Я страдал от варикозного расширения вен. Вены выступали под кожей синими полосами и были толщиной с палец, ноги периодически сводило судорогой.

Лечился я цветками белой сирени, акации, корнями и стеблями девясила, которые предварительно измельчал. Набивал (не утрамбовывая) приготовленными растениями 3-литровую банку полностью (1:1:1), заливал самогоном и ставил в теплое место на 2 недели. Через 5 дней после отстаивания доливал самогон, потому что растительная масса хорошо впитывает в себя жидкость.

Готовое лекарство процеживал и втирал в больные ноги утром и вечером. Прошло 2 месяца - у меня исчезли варикозные узлы и скрылись вены, перестали мучить судороги ног.

Давал настойку другим людям с варикозной болезнью, всем хорошо помогало.

В. РУДНЕВ, с. Кошки Самарской области.

Мазь из ромашки и шалфея

Хочу поделиться рецептом мази от варикозного расширения вен: 1 дес. ложку порошка из измельченных цветов ромашки, листьев и цветов шалфея, 2 ст. ложки растертых плодов каштана и 1 ч. ложку картофельного крахмала нужно залить стаканом вытопленного куриного жира и томить 2,5 часа на водяной бане. Настоять ночь. Затем снова довести до кипения, процедить, отжать, остудить.

Эту мазь накладывают несколько раз в день на больные места.

Можно воспользоваться другим рецептом: 2 флакона борного спирта и 1 ч. ложку измельченного листа алоэ надо настоять 3 дня в темном месте.

Смазывают настойкой проблемные вены несколько раз в день.

Т. МАРЧЕНКО, ст. Михайловская Краснодарского края.



На помощь придет яблочный уксус

Однажды, перебирая лечебную литературу, я наткнулся на перевод работы доктора Джарвина о целебных свойствах яблочного уксуса. С тех пор стал применять яблочный уксус в лечебных целях.

Яблочный уксус готовлю сам. Это совсем не сложно. Магазинный уксус для лечения не годится из-за различных примесей - ароматизаторов, красителей и пр.

Хочу поделиться с читателями рецептами лечения варикозного расширения вен с помощью домашнего яблочного уксуса.

Варикозное расширение вен развивается из-за потери эластичности сосудов, в результате чего они расширяются, образуя узлы. Причина данного заболевания - медленный кровоток. Эта коварная болезнь часто передается по наследству.

К основным признакам заболевания относятся отеки конечностей, сильная усталость от долгой ходьбы, а также набухание вен и появление варикозных узлов.

Если варикоз не лечить, могут появиться незаживающие язвы-тромбы. При тяжелых осложнениях выход - операция. Но в начале заболевания можно себе помочь природными средствами.

Улучшить состояние вен можно, применяя яблочный уксус. Лечение долгое и кропотливое, но оно помогает избежать операции.

Возьмите кочан свежей капусты и отделите от него столько листьев, сколько необходимо, чтобы полностью покрыть пораженные места. Слегка сбрызните капусту чистой (лучше минеральной) водой, уложите в полиэтиленовый пакет и плотно закройте. Пакет положите в холодильник на сутки.

На второй день перед сном ноги вымойте прохладной водой без мыла и вытрите насухо, затем сделайте массаж с неразбавленным яблочным уксусом. Подождите, пока уксус высохнет и кожа станет сухой.

Выньте из пакета приготовленные листья и наложите их на пораженные участки. Аккуратно зафиксируйте с помощью марли



в один слой, чтобы сохранить доступ воздуха. Приготовьте листья на следующий день тем же способом. Ложитесь в постель.

Утром листья снимите и выбросьте, они уже не пригодные для лечения. Вечером процедуру повторите. И так изо дня в день.

Курс длится от 10 дней до месяца (без перерыва). Если почувствуете сильное жжение ног, то оставляйте листья на более короткое время. Этот метод за 2 недели может уменьшить почти вдвое варикозные узлы. Первыми проходят боли, исчезают отеки, жжение, а к концу курса и узлов становится не видно.

Можно делать влажные обертывания. Для этого следует намочить полотняную салфетку в неразбавленном уксусе и обернуть ею ноги, а сверху обвязать махровым полотенцем. Уксус должен действовать на больные ноги в течение получаса, при этом ноги нужно держать в чуть приподнятом положении. Если проводить обертывания по утрам и вечерам в течение 1,5 месяца, боли должны исчезнуть.

В. КАРЕТНИКОВ, г. Оренбург.

Если выступили вены...

Для сужения варикозных вен следует поливать их яблочным уксусом и растирать утром и вечером. Наряду с растиранием нужно дважды в день выпивать по 2 ч. ложки яблочного уксуса на стакан воды.

На больные вены можно накладывать тертый картофель слоем в 1 см на 4-5 часов.

100 г свежих листьев каланхоэ залейте 1/2 л водки, настаивайте 10 дней. Готовой настойкой растирайте ноги 2 раза в день, утром и на ночь.

А еще помогает следующее средство. На протяжении нескольких месяцев пейте в течение дня до еды 2 стакана теплого яблочного компота с гущей.

Рецепт: 4 неочищенных нарезанных яблока залейте 1 л воды, кипятите 15 минут, добавьте сахар. Это вкусное лекарство.

Л. ЛУКИНОВИЧ, г. Серов Свердловской области.



Целебная сила каштана

Каждый вечер, возвращаясь с работы и входя в подъезд, я слышу стук металлического ведра о плиту и чувствую запах свежевымытого каменного пола, смешанного с запахом мази и бинтов.

Это бабушка Клава убирает подъезд. Я не раз обращала внимание на то, как медленно и осторожно она передвигается от одной ступени к другой, видела ее больную ногу, которая независимо от времени года обмотана бинтами. Я понимала (да и соседи говорили), что это варикоз так обезобразил ногу и создает такие трудности.

Как-то раз спросила бабушку, лечится ли она и какие результаты. Заметила, что не хочет бабушка говорить на эту тему, и потому больше не докучала ей расспросами.

А однажды в начале лета баба Клава сама остановила меня на площадке. Рассказала о том, что прочла в газете нашу с мужем статью о лечении глиной, и попросила ей помочь.

«Уж что я только не пробовала, - говорила она, - вот кручусь-верчусь болезни назло, да боюсь, что скоро отчаяние верх



возьмет. Ты уж подыщи мне еще что-нибудь, дочка».

Обложились мы вечером с супругом газетами да справочниками по народной медицине и нашли то, что, на наш взгляд, может помочь бабе Клаве.

А наутро отнесли ей букет - из пышных и душистых цветов каштана конского - и рецепт в придачу.

Удивилась баба Клава: «Сколько здесь живу, весь двор в каштанах этих. Весной глаз радует да душу, а осенью проходу нет от них - везде эти «ежики» и валяются. А они, оказывается, такой силой обладают! Правду говорят: что тебе надо, под носом ищи».

Прошло уже полтора месяца, баба Клава один курс лечения прошла: легкость в ногах появилась, боль прошла, настроение улучшилось.

Из цветов конского каштана отжимают сок и принимают по 25-30 капель на 1 ст. ложку воды 2 раза в день. Курс - 21 день, 10 дней перерыв.

Цветы конского каштана (сухие) настаивают на водке (1:10) и пьют по 1 ч. ложке 2 раза в день. Курс - 21 день, 10 дней перерыв.

Сухой цвет каштана (или кожуру каштана) растирают в порошок, 1 ст. ложку порошка заливают 1 стаканом кипятка. Когда снадобье немного остынет, нужно замесить на нем глину до консистенции сметаны. Обмазать больную ногу, обмотать тканью. Полежать в тепле 2-3 часа, приподняв ноги. Затем глину выбросить (поблагодарив землю-матушку за помощь!), ноги обмыть и еще немного побыть в тепле. И так 5-6 примочек на курс.

Н. ИВАНОВА,
г. Армавир Краснодарского края.
Фото Г. ГУНДАРИНА.

Чтобы тромбы не забили сосуды...

Хочу поделиться рецептом, который спас многих людей. Рецепт этот дал мне сосед-травник. Я к нему обратился после того, как встретил знакомую женщину и она рассказала о своей беде. У нее был тромбофлебит, и вот тромб оторвался и гулял в кровеносных сосудах. А ведь известно, насколько это опасно.

Вот травник и посоветовал состав, который рассасывает тромбы в кровеносных сосудах. Это корни копытня, трава бурды плющевидной, цветы золотой розги, цветы левзеи, корни водяного лопуха, трава донника желтого.

Нужно взять каждого растения поровну и перемешать. 1 ст. ложку смеси заварить стаканом кипятка, настоять на водяной бане 15-20 минут, остудить, процедить и пить за полчаса до еды по трети или четверти стакана 3 раза в день.

А еще для профилактики тромбов (чтобы они не образовывались в сосудах) нужно заготовить растение горичник Моррисона (народное название - адамово ребро) и пить настой этой травы.

В. ПОПОВ,
г. Горно-Алтайск, Республика Алтай.



Компресс из помидоров



Решила поделиться рецептами лечения варикозного расширения вен, которые применяю сама.

Мне досталась эта болезнь по наследству: моя бабушка тоже мучается с венами уже много лет. Она-то мне и подсказала лечиться с помощью зеленых помидоров. Их нужно порезать кружочками или на 4 части, чтобы не вытекал сок, и приложить к распухшим венам на 5-15 минут. Вскоре появится небольшое жжение, это нормально. Сняв дольки помидоров, ополосните проблемные места прохладной водой. Повторяйте процедуру 5 дней подряд, желательно в одно и то же время, например утром, как только встали. Через 2 недели такого лечения узлы побледнеют, а потом и вовсе исчезнут.

При варикозной болезни важно соблюдать диету и делать специальные упражнения. Старайтесь не употреблять алкоголь, кофе, крепкий чай, соль и кондитерские изделия в больших количествах. Стенки сосудов укрепляют витамины и микроэлементы, поэтому чаще ешьте апельсины, мандарины, бананы, клюкву, инжир, облепиху, богатые этими ценными веществами.

Одной из основных причин развития варикозной болезни является лишний вес. Когда тонус вен понижается, клапаны начинают плохо удерживать кровь, она начинает застаиваться и могут образовываться тромбы, возникать воспалительный процесс.

При варикозе на ночь подкладывайте под ноги небольшую подушечку, чтобы улучшался отток крови.

Часто к вечеру у меня отекают ноги, тогда я насыпаю в чулки из шерсти (которые связала сама) сухие березовые листья, надеваю и ложусь в постель. Если ноги сильно потеют, надо просто достать из чулок несколько влажных листьев и положить немного сухих. Утром ополаскиваю ноги водой. После такой процедуры отечность проходит.

Еще протираю ноги разбавленным яблочным уксусом, в котором содержится много кальция, полезного для костей. Помню, мне было где-то лет 14 и я сломала руку, мама мазала мне ее разбавленным (1:1) яблочным уксусом вокруг гипса. В результате рука быстро пошла на поправку.

Ю. МАСЛЕННИКОВА,
г. Балашов Саратовской области.
Фото О. ВЕРШИНИНОЙ.

Против боли и воспаления

Как-то у меня воспалилась нога, боль поднялась до тазовой области, нога стала словно каменной, дотронуться было больно. И вот, перебирая свои рецепты, наткнулась на заговоры, а там способ лечения варикозного расширения вен.

Взять пучок гусиных перьев, обмакнуть их в молоко и смазывать больное место, говоря при этом такие слова: «Река бежит, на месте не стоит. И ты, кровь, в узлы не вяжись, не мучай рабу (имя), чтоб она не страдала, болезней жильных не знала. Аминь». Перед тем как читать заговор, нужно произнести молитву Богородице.

Но у меня не было гусиных перьев и молока. Я взяла крем «Софья» с экстрактом пиявки и стала потихоньку втирать его, потом прикладывала магнит к ногам и читала заговор. Не знаю, что помогло, но вены стали мягче. А через 2 дня я спала уже спокойно, хотя до этого не могла от боли уснуть, с трудом сидела, лежала, а ходить совсем не получалось.

Сейчас, если ночью появляется боль, я даже сквозь сон потру ногу (даже без мази) и прочту заговор.

Я понимаю, что это, возможно, самовнушение, но когда «подопрет» - все средства хороши. И мы готовы сделать все, лишь бы убрать боль. И лечение магнитом я тоже считаю самовнушением, но ведь помогает!

Только не нужно паниковать: соберите в кулак силы, знания, опыт - и тогда обязательно придет выздоровление.

Е. САЛАМАТОВА,
г. Сарапул, Удмуртия.



Диета поможет укрепить сосуды

Главное оружие в борьбе с варикозным расширением вен - это ваш вес, который непременно нужно снижать. Лишняя масса тела пагубно сказывается на варикозных венах. Нагрузка на сосуды увеличивается, и болезнь прогрессирует.



Наряду со специальными упражнениями, водными процедурами, подвижным образом жизни следует употреблять пищу, которая будет укреплять стенки сосудов и способствовать хорошему кровообращению и обмену веществ.

Необходимо обогатить ежедневный рацион продуктами, содержащими **витамин Е**. Это проросшие зерна ржи и пшеницы, соя, горох, фасоль, салат, зеленый лук, печень, яичный желток, а также кукурузное, оливковое и соевое масло. Именно благодаря витамину Е вены становятся упругими и эластичными.

Важно постоянно пополнять запас **витамина С**, благодаря которому стенки вен укрепляются. Этот витамин прячется в плодах шиповника, сладком перце, облепихе, черной смородине, белокочанной капусте, помидорах, клубнике, крыжовнике, петрушке, укропе, молодом картофеле и цитрусовых.

Различные фруктовые десерты, варенья и напитки, приготовленные из ягод, содержат **витамин Р**, так называемый рутин. Он укрепляет не только стенки вен, но и их клапаны. Особенно полезны шиповник, апельсины, лимоны, грейпфруты, рябина, черная смородина, грецкий орех и чай.

Для профилактики варикозной болезни желательно съедать в день не менее 20 ягод кислой вишни или темной черешни. Биофлавоноиды, которые окрашивают плоды в сочный темно-бордовый цвет, попадая в организм, растворяют тромбы даже активнее, чем аспирин, и тем самым облегчают кровоток по венам.

Чтобы стенки расширенных вен не истончались под давлением крови, организму необходимо вещество эластин, который входит в состав соединительной ткани. Эластин вырабатывается в нужном количестве, если в организме будет достаточно **меди**. Именно она активизирует работу ферментов, синтезирующих эластин. Очень много меди содержится в морепродуктах - устрицах, мидиях, креветках, крабах, омарах, осьминогах, кальмарах. Достаточно меди и в бараньих почках, говяжьей печени.

Овощи, фрукты, отруби, богатые растительной клетчаткой, очень полезны для проблемных вен, так как очищают организм от токсинов, нормализуют стул, избавляя от запоров.

Количество ежедневно потребляемой жидкости должно быть не менее 1,5 л. Если воды в организме будет недостаточно, то вязкость крови повысится и она начнет хуже циркулировать, что неминуемо приведет к застойным явлениям.

От милых сердцу пирожных, булочек и других мучных продуктов, а также от всего сладкого придется отказаться, чтобы не набрать лишний вес.

Желательно не налегать на маринады, студни, мясные наваристые бульоны, консервы и копчености, которые способствуют разрушению клапанов и стенок венозных сосудов.

Любителям кофе лучше ограничиваться 1-2 чашечками в день, не более, и лучше добавлять в этот ароматный напиток молоко.

Употребление алкогольных напитков, особенно пива, следует максимально ограничить. Алкоголь задерживает жидкость в организме, и, как следствие, увеличивается нагрузка на вены.

Фото Valuavitaly|Dreamstime.com\ Dreamstock.ru





Квас от варикоза

Варикозная болезнь начинается с появления на ногах еле заметной расширенной венки или венозной сеточки.

Через некоторое время вена более отчетливо вырисовывается, продолжая свое движение вниз или вверх по ноге, а затем в ее области появляются варикозные узлы, возникают отеки на стопах, особенно к концу рабочего дня, чувство усталости, боли, судороги в икроножных мышцах.

Существует большое количество лекарственных растений, которые способны разжижать кровь, что улучшает венозное кровообращение и является профилактикой тромбообразования. Некоторые растения обладают противовоспалительным действием и предотвращают развитие флебита (воспаления вен), а также нормализуют тонус венозных сосудов.

Приведу несколько рецептов для лечения варикозной болезни.



• **Чеснок** хорошо укрепляет и очищает сосуды, а также помогает расщеплять или растворять кровяные сгустки подобно аспирину.

• Принимайте перед едой в течение долгого времени по 2 ч. ложки **меда**. Это прекрасное средство для поддержания сосудистой системы. Кроме того, мед помогает в профилактике спазмов икроножной мышцы.

• Только что сорванные **листья и соцветия полыни** тщательно разотрите в ступке. 1 ст. ложку полученной кашицы соедините с таким же количеством **кислого молока**. Хорошо размешайте и нанесите ровным слоем на марлю, которую наложите на больные вены. Держите компрессы по полчаса, в день делайте не более 2-3 компрессов. Процедуры проводите в течение 4-5 дней, через несколько дней лечение можно повторить.

• Возьмите 1 ст. ложку **живицы**, 1 ст. ложку **смальца**, хорошо перемешайте и смазывайте пораженные места ног, настояв смесь полчаса-час, лечение проводите в течение 2 недель 2 раза в день. Продолжительность процедуры 30-40 минут, после чего мазь смойте теплой водой.

• Утром и вечером смазывайте больные ноги **троксевазином**, не втирая, до полного высыхания. Чередуйте (через день) мазь с аппликациями свежего **капустного листа**, смоченного с обратной стороны **винным уксусом**. Делайте процедуру в течение месяца на ночь ежедневно. При необходимости через 2-3 недели повторите лечение.



Квас от варикоза. Возьмите 2 трехлитровые банки, заполните каждую истолченными очищенными плодами конских каштанов до половины объема, налейте в обе банки по 2 л свежей сыворотки, закройте сверху марлечкой и поставьте в теплое место на 14 дней. Затем процедите, кашицу не выбрасывайте, а еще раз залейте 2 л свежей сыворотки и настаивайте снова 14 дней. Храните готовый напиток в холодильнике.

Принимайте по 1/2 стакана перед едой. За курс лечения нужно выпить все 4 банки. При необходимости лечение можно повторить через полгода.

Г. РУДЕНКО,
г. Невинномысск Ставропольского края.

КАК СПАСТИ ПЬЮЩЕГО ЧЕЛОВЕКА?

«Вернувшись из армии, наш сын сильно запил. Пил каждый день, уносил из дома дорогие вещи на пропой, дрался с отцом. Мы не знали что делать. Кодироваться он не шел, а таблетки и травы ему не помогали. Добрые люди порекомендовали написать Андрею Валерьевичу, зная его как святого человека. Сейчас наш сын не пьет, устроился на хорошую работу, собирается жениться...»
Тимохина Н.И. г. Н.Новгород.

Андрей Валерьевич - Потомственный мастер, обладающий редкими знаниями и уникальным врождённым Даром. Милостью Божьей, он от чистого сердца поможет по фото избавиться от пьянства, невезения, лишнего веса, одиночества, вернёт любимого человека и заговорит на удачу во всём.
Просто напишите ему о своей беде - и результат не заставит себя ждать.
От Вас: конверт с о/а. *Храни Вас Господь!*
610007, г. Киров - 7, а / я 611, Шехурдину Андрею Валерьевичу.
Реклама.



Смородина – вкусный лекарь

Хочу рассказать, как я лечу свою маму от варикозного расширения вен.

Смородины красной у нас растет очень много. Из нее я делаю не только желе и компоты, но и компрессы.

Желе готовлю так: нагреваю на пару (чуть-чуть) красную смородину, чтобы через марлю выжать как можно больше сока. Получившийся густой сок переливаю в банку и делаю желе. Раньше я клала сахара 2:1 (2 стакана сахара на 1 стакан сока), теперь хватает для засахаривания и небольшого срока хранения 1,5:1. Желе из красной смородины очень полезно для кровеносных сосудов, так как содержит витамин С.



В морозилке в «сотах» из-под конфет замораживаю лед. К жмыху от красной смородины добавляю кровохлебку, таволгу вязолистную, окопник (покупаю в аптеке) и чайный гриб.

Жмых от смородины соединяю с 2 ст.ложками кровохлебки и таволги, 3 ст.ложками окопника и пленками от чайного гриба. Достаю лед и перемешиваю его с травами (сухими) и грибными пленками. Все складываю в мешочек из плотной ткани и прикладываю к проблемным венам. Процедуру провожу на ночь или вечером в течение 2 недель, затем - перерыв 7-10 дней. Нужно сделать 3 курса.

После лечения здоровье мамы значительно улучшилось, рецептом пользуемся уже 8 месяцев.

При варикозном расширении вен нельзя допускать запоров. При запорах ешьте обыкновенные жареные семечки, сливы, красную свеклу. Еще помогут анис, бешеный огурец, бузина красная, бузина черная, дыня обыкновенная, кориандр посевной, крапива двудомная, репа огородная, рожь посевная, рябина обыкновенная, сельдерей пахучий, солодка, укроп огородный, лиственница, мелисса, молочай, одуванчик, шпинат. По утрам натощак пейте по 1 ст.ложке растительного (подсолнечного) масла.

Только помните, что ко многим травам нужно относиться с осторожностью, например, бузина - растение ядовитое.

А при диарее помогут айва, вишня, вяз, гвоздика разноцветная, гравилат, груша обыкновенная, девясил, малина, марь белая, морошка, мята, орех грецкий, осина, пастушья сумка, пшеница.

По-моему, из всех перечисленных растений лучше всего использовать шишки ольхи, которые заваривают как чай. 1-2 ч. ложки шишек заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 25-35 минут и процеживают. Принимают 3-4 раза в день.

Т. КУДРЯВЦЕВА,
Тверская область.



Заячья капуста для тонуса сосудов

Из измельченных плодов или цветков каштана конского приготовьте настойку на водке в пропорции 1:5. Настаивать ее надо в темном месте 14 дней, после чего тщательно процедить.

Принимайте настойку 3-4 раза в день до еды по 20-40 капель, а также полезно несильно втирать ее в пораженные варикозом места.

Заячья капуста обладает сильным сосудотонизирующим свойством. Листья и цветущие верхушки растения собирают и оставляют в холодильнике на нижней полке в течение недели. Затем моют кипяченой водой, пропускают через мясорубку и накладывают на вздувшиеся вены полученную кашицу. В нее можно добавить немного кипяченой воды и отжать получившийся сок. Его применяют для заживления трофических язв, неоднократно смачивая пораженные места.

Корни и листья белокопытника (подбела) также эффективно лечат вены. 1 ст. ложку измельченной сухой смеси листьев и корней нужно залить 2 стаканами кипятка.

Смесь настоять 2 часа в термосе и процедить. Принимать 4 раза в день по 2 ст. ложки за 20 минут до еды.

Ф. ГАНИБОВА,
г. Набережные Челны, Татарстан.

Реклама.

Как ПЛАТЬЕ помогло мне ПОХУДЕТЬ на 16 килограммов

Новый уникальный комплекс впервые в России

4 месяца спустя ни одного лишнего килограмма



«Я похудела на 16 килограммов за 8 недель. Это было легко!!!»

Евгения К.

«Мечта похудеть стала реальностью».

Я всегда хотела иметь нормальный вес. Сразу скажу, что мой рост 158 см, а вес мой всегда колебался от 61 кг до 73 кг. Небольшой вес, но для моего роста даже 65 кг были ощутимы. **Бедра, живот, руки - жир был везде. Я боялась себе признаться, что я толстая.**

Я **читала и изучала** все о похудении, я выполняла **все** советы. Лишний жир уходил очень долго, но возвращался очень быстро.

Я смирилась с тем, что похудение - это только мечта. Я смотрела на стройных подруг и завидовала. Но как похудеть, как избавиться от лишнего жира, я тогда не знала. Иногда мне казалось, что все смотрят на меня и говорят: «Какая она толстая». Я перестала ходить с мужем на пляж.

Однажды я заглянула в свой шкаф и ужаснулась, у меня не осталось ни одного облегающего платья, которое я могла бы носить. Иногда я примеряла свое любимое черное платье, но оно на мне не застегивалось. Я очень расстроилась. А вы бы не расстроились? Я только сейчас призналась себе, что я действительно толстая!!!

Я приняла решение худеть

Я твердо решила худеть. Я начала искать всякие способы для похудения. Я попробовала многие из них. В итоге месяц изнурительных диет минус 1 кг и полный упадок сил.

Энергии не оставалось ни на мужа, ни на детей, ни на работу.

Но я не понимала, как похудеть

Я не понимала, в чем **причина**, и тогда я позвонила подруге, физиотерапевту. Она задала мне всего 3 вопроса:

- Ты действительно хочешь похудеть?
- **Да.**
- Ты готова увидеть себя стройной?
- **Да.**
- Ты действительно хочешь избавиться от жира на талии и бедрах?
- **Да.**

Я на все ответила утвердительным **«Да»**. «Тогда закажи **β-protect. Это новый уникальный комплекс. Я уже похудела.** Попробуй и ты увидишь, как быстро все изменится. Всего за 4 недели ты похудеешь на 7-10 килограммов, но следи за потерянными килограммами, старайся худеть не больше чем на один килограмм в день, **β-protect** - это эффективное средство».

Непростительное промедление

Я просто забыла о совете подруги. Отложила, замоталась, а время тянулось ужасно медленно. Я не переставала помнить о своем лишнем весе. Когда мы с подругой встретились, она воскликнула: «Ну что же ты тянешь!!! Есть гарантированный способ тебе помочь. Закажи **β-protect** немедленно. Я уже похудела, а ты напрасно теряешь время».

Мой дорогой человек

И снова заботы, домашние дела. Я опять забыла об опыте подруги. Приближалось лето, и скоро можно ехать на пляж. Муж убедил меня сделать еще одну попытку. «Ты можешь сомневаться в этом - но я уверен, что это то, что надо. Лаборатория клинической иммунологии - солидная фирма. У тебя все получится, ты похудеешь». Как мне теперь жаль, что я не сделала этого сразу.

Как получить β-protect для похудения

Я просто позвонила по телефону **(495) 781-42-14** и сделала заказ почтой. В лаборатории клинической иммунологии мне сообщили важную информацию, **β-protect для похудения** - 100% натуральный продукт, и на **β-protect** для похудения распространяется гарантия. Если я останусь недовольна, то мне вернут полную стоимость заказа. Я больше не сомневалась и сразу начала худеть. Это было очень легко - принимаешь препарат за 10 минут до еды и худеешь.

Уже через 4 дня я похудела на 4,5 килограмма. Это было необыкновенное ощущение. Мой вес начал таять. Муж радовался вместе со мной.

Любимое платье

Нам пришло приглашение на вечеринку от наших старых друзей, и тут я вспомнила про свое любимое черное платье. В течение 30 дней я каждый день примеряла это платье. Я теряла по одному килограмму в день и видела результат. Я приближалась к своему размеру очень быстро. За семь дней - пять килограммов и на два размера меньше. Похудеть оказалось так легко. Я худела и радовалась, что скоро я смогу надеть свое любимое платье.

Мечта сбылась

Я счастлива, что воспользовалась **β-protect** и похудела на 16 килограммов за 8 недель. Я не могла в это поверить. И вот я на вечеринке в своем любимом платье. Сначала я не хотела делиться своим маленьким секретом, но все подруги меня очень просили. И тогда я решила рассказать всем об уникальном комплексе для похудения.

β-protect помог похудеть мне - я уверена, он поможет и вам. Сегодня у меня хорошая фигура и прекрасное здоровье. Итог таков: сейчас я вешу 52 кг, **я похудела на 16 кг**, объем бедер уменьшился, талия - 58 см.

Важно. Не теряйте вес слишком быстро. Следите за тем, чтобы в день уходило не более одного килограмма. Если вы теряете вес слишком быстро, необходимо уменьшить количество препарата.

Невероятно! Моя мечта сбылась! Я счастлива!

Евгения К.».

БАД. Не является лекарственным препаратом. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом.

Мое любимое черное платье

Результаты исследования: эксперт Лаборатории клинической иммунологии: «В 86% случаев лишний вес связан с нарушением обмена веществ и нарушением работы пищеварительной системы. β-protect перестраивает обмен веществ, улучшает метаболизм и снижает вредный холестерин, поэтому после окончания курса стабилизированный вес остается неизменным».

Сделай заказ по телефону: 8(495)781-42-14.
Пришли СМС* на номер: +7 (925) 007-30-03.
Пример СМС: код продукта, цена, фамилия, имя, почт. индекс, город, улица, номер дома, квартиры!
Заказ он-лайн на сайте, www.ru.betaprotect.com
Отправь заказ на электронную почту betaprotect.rus@gmail.com
Просто заполни купон, вырежи и отправь почтой

КУПОН ЗАКАЗА

ФИО________________
Индекс__________ Область:__________ Район__________
Город:__________ Улица:__________
Номер дома:__________ Квартира:__________ Моб.тел:__________
E-mail__________

☐ Да, я действительно хочу похудеть и восполнить в моем организме запас витаминов E, B_1, B_2, B_6, B_9, PP, H, а также селена, железа, магния и цинка, для чего заказываю **курс (4 недели) β-protect** за 990 рублей** и получаю 10 дней использования препарата в **подарок** абсолютно бесплатно. **Код продукта 113 02 01.**

☐ Да, я действительно хочу попробовать похудеть и восполнить запас витаминов B_1, B_2, B_6, B_9, PP, H, а также селена, железа, магния и цинка, для чего заказываю пробный **курс (2 недели) β-protect** за 790 рублей.** При этом я сохраняю за собой право сделать повторный заказ и получить скидку на β-protect**. **Код продукта 113 02 02.**

Наш почтовый адрес: 115088, г. Москва, а/я №88, ООО «Лаборатория клинической иммунологии»

*Стоимость СМС согласно тарифам вашего оператора связи. **Бета-протект

Заказывая продукт, я, согласно Закону РФ «О защите персональных данных», соглашаюсь предоставлять свои персональные данные ООО «Лаборатория клинической иммунологии», а также предоставляю разрешение на обработку моих персональных данных и доступ к ним третьих лиц, в границах и с целью выполнения моего заказа.

Юр. адрес 115191, г. Москва, 2-я Рощинская улица, дом 4, ОГРН 1127746143425. β-протект «УТРО». Свид. о Гос. Регистрации № RU.77.99.11.003.E.054505.12.11 от 30.12.2011 г. Декларация о соответствии: РОСС UA.AB09.Д33440 от 26.01.2012 г. β-протект «ВЕЧЕР». Свидетельство о Гос. Регистрации № RU77.99.11.003.E.054506.12.11 от 30.12.2011 г. Декларация о соответствии: РОСС UA.AB09.Д33442.



Ванна снимет усталость

У меня каждый вечер от усталости ноют ноги, икры сводит. В чем причины моего недомогания, как справиться с этим ежевечерним «наказанием»?

Т. МИХЕЙКИНА,
Кузнецкий район Пензенской области.

Вот несколько практических советов, выполнение которых потребует 20-30 минут и принесет заметное облегчение.

Разуйтесь, освободите ноги от колготок или носков. Займите удобное горизонтальное положение, подняв ноги и опершись ими о стену под максимально большим углом. Этот десятиминутный отдых вызовет отток крови. В результате усталость в ногах частично пройдет, и вы почувствуете прилив бодрости и сил.

Следующая процедура - **ножные контрастные ванны**. Приготовьте два таза: с горячей (температура 38-40°С) и холодной водой (28-30°С). Опустите ноги в горячую воду на 1,5-2 минуты, потом в холодную - на 15-20 секунд. Повторите эту процедуру 3-4 раза. Затем насухо вытрите ноги и наденьте носки.

Хорошо снимает усталость ног **теплая хвойная ванна.** 15 мг хвойного экстракта и 2 ст. ложки морской соли добавьте в глубокий таз с водой (температура 38-40°С). Опустите ноги на 5-10 минут.

Может быть, вам больше понравится одна из **травяных ванн**: шалфейная, лавандовая, ромашковая, из сушеницы. 2 ст. ложки любой травы нужно залить 1 л крутого кипятка, настоять в течение получаса, процедить и влить в ванну с теплой водой. Настаивать травы можно утром, а принять ванну вечером. Раствор можно несколько дней хранить в холодильнике в стеклянной плотно закрытой банке.

По-другому готовится **освежающая ванна** из корней аира. 2 ст. ложки корня надо залить 1 л холодной воды и довести до кипения на медленном огне. Не отстаивая, процедить. Отвар готов. Он тоже хранится в холодильнике, не теряя своих лечебных свойств.



После ванны разотрите подошвы грубой тканью или сухой колючей мочалкой.

Полезно массировать ноги: смочите руки растительным маслом или лосьоном и сильными движениями потрите ноги с обеих сторон, продвигаясь вверх от лодыжки к колену, затем вниз, легкими постукиваниями пальцев.

Снимают напряжение в ногах следующие упражнения.

- Сидя на стуле поднимите ноги и сделайте круговые движения ступнями. Повторите 10-15 раз. Это улучшит циркуляцию крови, и ногам станет легче.
- Сожмите пальцы ног, а затем резко разожмите их.



Ароматерапия для ног

Эффективные средства против варикозного расширения вен предлагает нам ароматерапия.

Эфирные масла кипариса, чайного дерева, мирта улучшают микроциркуляцию крови. Добавляйте по капле масла в 30 г любого крема и легкими массажными движениями втирайте состав в кожу ног. Потом полежите около получаса со слегка приподнятыми ногами.

В летнее время полезно делать ванночки с маслом мяты перечной, а осенью и зимой - с маслом мирта и герани.

Для растворения в воде эфирные масла вводятся сначала в йогурт или сливки, а затем «разбиваются» под струей воды. Для приготовления целебной ванночки понадобится 15 капель эфирного масла.



Гимнастика для вен

Расширением вен, которое сопровождается чувством тяжести в ногах при длительном стоянии, а также отеками, страдают многие женщины. Болезнь может перейти в тромбофлебит, если ее запустить. Гимнастика признана лучшим средством, не только профилактики, но даже лечения расширенных вен на ногах.

Во время виброгимнастики клетки очищаются от шлаков. Надо подняться на носках так, чтобы пятки оторвались от пола на 1 см, и резко опуститься на пол. Происходит удар, сотрясение. Благодаря клапанам в венах кровь получает дополнительный импульс при движении вверх. После 30 упражнений следует прерваться на 5-10 минут и повторить снова.

Чтобы предотвратить тромбофлебит, хорошо ходить босиком по песку, траве, неглубокой воде. Пальцами ног поднимайте камушки, карандаши, веревочки (каждой ногой отдельно), сидя вращайте скалку подошвами, перекатывая ее от пальцев к пятке.

Стоя вращайте скалку от пальцев к пятке, надавливая на подошву изо всех сил сначала одной ногой, потом другой.



Эти упражнения нужно делать ежедневно по 10-15 минут.

Если варикоз уже есть, можно облегчить его течение с помощью такого комплекса зарядки.

- Лягте на спину, руки вытяните вдоль тела. Поочередно поднимайте ноги под прямым углом и опускайте их. Повторите упражнение 6 раз каждой ногой.
- Имитируйте езду на велосипеде. Повторите 4 раза.
- Разводите и сводите поднятые ноги («ножницы»). Повторите 8 раз.



- Лягте на живот, вытяните руки. Поднимайте попеременно левую и правую ногу под углом на 50-60 градусов. Повторите 6 раз.
- Опираясь двумя руками о стену на высоте плеч, попеременно становитесь на носки, затем на пятки. Повторите 20 раз.
- Вставайте на цыпочки обеими ногами одновременно. Повторите 15-20 раз.
- Сидя на стуле, соедините ноги вместе, поднимайтесь на носки, затем опускайтесь на пятки. Повторите 15 раз.
- Лягте на живот, руки прижмите к бедрам. Поднимите правую ногу как можно выше, задержите на 2-3 секунды, опустите. Проделайте то же самое с левой ногой. Повторите 4-10 раз.

Чем полезен рябиновый лед

Для здоровья ног очень полезен массаж рябиновыми ледышками. Для этого необходимо использовать либо замороженный сок ягод рябины, либо (при отсутствии свежих плодов) приготовить рябиновый настой: 2 ст. ложки сухих ягод залить 2 стаканами кипятка, настоять в течение 2 часов, ягоды размять, затем настой процедить, остудить, разлить в специальные ванночки и поставить замораживаться в холодильник.

Массаж лучше выполнять вечером, за час до сна.

Вынув рябиновые ледышки, дайте им немного подтаять, а затем круговыми движениями массируйте ноги снизу вверх. Вытирать ноги после этой процедуры не нужно, пусть лечебная жидкость высохнет сама.

Если холод для ног, склонных к заболеванию вен, полезен, то с перегревом совсем другие отношения. Не перегревайте ноги. Если в помещении слишком тепло, не стоит терпеть и сидеть в распаренных ботинках или сапогах, поменяйте обувь на более легкую.



Что надо знать о компрессионном трикотаже

При первых признаках заболеваний венозной системы одним из основных методов профилактики осложнений является использование компрессионного трикотажа.

От малоподвижного образа жизни страдают мышцы, в том числе мышцы кровеносных сосудов, они теряют свой тонус и не могут активно сокращаться и расслабляться в нужный момент. Вены чаще всего находятся в расслабленном состоянии, значит, кровь, идущая от органов и тканей, застаивается. Как следствие - отеки и чувство тяжести в ногах, а это начало варикозной болезни вен, опасным осложнением которой является тромбофлебит.

Для улучшения кровотока нужно равномерно сжимать вены. Именно для этой цели и предназначен компрессионный медицинский трикотаж, который создает внешнее давление для того, чтобы уравновесить давление внутри вен и окружающих их тканях. Во-первых, из-за сжатия крупных вен по ним протекает меньший объем крови, и венозная стенка не испытывает сильной нагрузки. Это тормозит развитие варикозной болезни. Кровь перераспределяется в здоровые венозные сосуды. Во-вторых, сдавливаются не только поверхностные расширенные, но и более глубокие вены, улучшается кровоток в мелких сосудах, нормализуется питание кожи и подкожной клетчатки.

Компрессия уменьшает застойные явления и сохраняет нормальный просвет вен. Применяется компрессионное белье и как вспомогательное средство при оперативном лечении варикозной болезни.

Компрессионный трикотаж выпускается строго в соответствии с существующими требованиями и имеет четыре степени компрессии: профилактический трикотаж, медицинский трикотаж 1-2-3-го класса компрессии. Распределение давления на поверхность тела в результате применения таких изделий идет строго с уменьшением его степени от стопы к бедру: в области лодыжки компрессия составляет 100%, к колену уменьшается до 75%, у бедра остается 50% компрессии, а к паху 20%. Благодаря компрессии значительно увеличивается скорость оттока крови по венам.

Профилактический компрессионный трикотаж могут использовать здоровые люди. Он применяется для профилактики венозной недостаточности при значительных нагрузках на ноги (длительное нахождение в положении стоя), сидячей работе, избыточном весе, беременности. Купить такой трикотаж можно самостоятельно в аптеке.

Лечебный компрессионный трикотаж применяется только по назначению врача-флеболога, который может точно определить размер и степень компрессионного воздействия. Поэтому если вы используете профилактическое компрессионное белье, но боли и тяжесть в ногах, судороги икроножных мышц, отеки не исчезают, то нужно обратиться к специалисту.

Компрессионная терапия применяется:

- при варикозной болезни в начальной стадии (процесс может полностью приостановиться);
- при варикозной болезни на поздних стадиях (как профилактика осложнений);
- после склеротерапии вен нижних конечностей (спустя 7-8 дней с момента последней инъекции);
- после операции по поводу варикозного расширения вен (спустя 2-3 месяца после хирургического вмешательства).



Противопоказания:

- заболевания артерий нижних конечностей, связанные с уменьшением их просвета (атеросклероз, эндартериит, болезнь Рейно);
- сахарный диабет с поражением кровеносных сосудов (ангиопатия);
- дерматиты (воспаление кожи) любого происхождения.





Живой шприц с эликсиром здоровья

Среди многих других естественных методов оздоровления гирудотерапия (лечение с помощью пиявок) - методика уникальная, потому что она использует живое существо.

Перечень заболеваний, при которых помогают пиявки, очень большой. Это все проблемы сосудов (атеросклероз, гипертония, тромбофлебит, варикозное расширение вен, геморрой и т.п.), любые заболевания внутренних органов (почки, печень, желудок, кишечник, легкие, бронхи и т.д.), гинекологические заболевания (воспаления, кисты, миомы, эндометриозы, бесплодие), мужские болезни (импотенция, простатит, аденома, инфекции мочеполовых путей).

Медицинская пиявка, посаженная на кожу, сама ищет место наилучшего воздействия - врачу достаточно только направить ее к нужному участку. Пиявка выбирает биологически активные точки, через которые она влияет на определенные органы и системы. Отсасывая небольшое количество крови, пиявка впрыскивает в организм человека комплекс биологически активных веществ (около 100). Эти вещества попадают в кровоток, и организм сам регулирует, куда и к какому органу направить живое лекарство. Действие его многообразно: активнее насыщается кислородом и легче бежит по сосудам кровь, улучшается питание всех тканей, нормализуются многие обменные процессы, начинает лучше работать иммунная система.

Лечебную пиявку можно использовать только один раз. После сеанса ее убивают. Такая процедура неизбежна, так как огромное количество болезней передается через кровь. Поэтому к подобному лечению стоит относиться с уважением, ведь за наше здоровье пиявки расплачиваются своей жизнью.

Гирудотерапия может использоваться не только как самостоятельное, но и как дополнительное средство лечения. Более того, она усиливает эффект лекарств, что позволяет значительно снизить их дозировки.



Но как и любое другое лечение - гирудотерапия может иметь осложнения.

- Зуд и нагноение ранки, оставшейся после укуса (такое бывает, если ранка загрязняется и в нее попадает инфекция).
- Аллергические реакции.

Повышенная кровоточивость (случается, если есть проблемы со свертыванием крови).

- Кровотечение из травмированного сосуда (происходит в том случае, если пиявка прокусывает сосуд).
- Анемия - снижение гемоглобина крови. Обычно пиявка отсасывает от 2 до 10 мл крови. Еще 10-40 мл может выделиться впоследствии, ведь после процедуры место укуса нередко кровоточит в течение еще нескольких часов. Поэтому тем, у кого запасы железа в организме истощены и показатель гемоглобина крови ниже нормы, лечение пиявками начинать не следует.
- Использование «неправильных» пиявок может навредить здоровью. Опасны пиявки, имеющие узелки, уплотнения или язвы на своем теле, а также пиявки с мягким телом, покрытые слизью и неподвижные.

Самостоятельное лечение пиявками противопоказано. Только под наблюдением специалиста гирудотерапия может принести желаемые результаты.

Охота на тромб

Начинаясь незаметно, варикозная болезнь выходит наружу в виде уродливых синих, извитых вен, но и этого ей мало - она дает такие грозные осложнения, как тромбофлебит, трофические язвы, а они, в свою очередь, способны привести к тромбоэмболии сосудов головного мозга, сердца, легких или спровоцировать сепсис.

На стенках артерий образуются атеросклеротические бляшки, просвет сосудов сужается, нарушается кровообращение и повышается свертываемость крови.

Первые признаки варикоза - сильная усталость в ногах. Поэтому при начавшихся неблагоприятных симптомах так важно обратиться не только к врачебной помощи, но и вспомнить о лекарственных травах.

Софора и **омела** прекрасно очищают зашлакованные сосуды.



Берут по 1 стакану софоры (недозрелые, только что собранные с дерева плоды разрезают пополам) и омелы, заливают 1 л водки или самогона, настаивают 2 недели.

Принимают по 25-30 капель, разбавляя водой, за 20 минут до еды 3 раза в день. Курс - 2 месяца.

Затем используют **медуницу**. Она содержит комплекс микроэлементов, который благоприятно воздействует на кровь, а также вещества, предупреждающие развитие и возникновение тромбов.

Берут 1 ст. ложку сухой травы, заливают 250 мл кипятка, настаивают 40 минут. Принимают по 2-3 ст. ложки в день.

Медуницу лучше совмещать с приемом **белого каменного масла** (в разные часы), которым издавна лечились от болезней крови (анемии), сердца, тромбоза, атеросклероза, гипертонии.

Медуница и **мумие** поднимают гемоглобин, понижают уровень эритроцитов, рассасывают тромбы, холестериновые бляшки, увеличивают просвет кровеносных сосудов и снижают риск гипертонического криза.

Начинают принимать белое каменное масло с малых доз: берут 1 г на 3 л теплой (не горячей) кипяченой воды, настаивают 2 дня, осадок сливают. Пьют в течение нескольких суток по 50 мл 3 раза в день за 30-40 минут до еды.

Затем переходят к 3 г масла на 3 л воды. Пьют по 100-150 мл 3 раза в день. Масло оказывает прекрасное омолаживающее действие и значительно повышает иммунитет.

Помогает при варикозе комнатное растение **алоказия**, или **арма**. Отделяют самый нижний лист, разрезают его на кусочки, наполняют им емкость и заливают водкой 1:5. Смесь настаивают 10 дней.

Перед применением настойку разбавляют пополам с водой, смачивают марлевые салфетки, прикладывают на посиневшие вены и держат до высыхания марли. Делают 5 примочек, затем в течение 3-4 месяцев смазывают вены настойкой по 2-3 раза в день.

Кроме того, в течение года принимают **настойку мускатного ореха**: 200 г цельных орехов натирают на мелкой терке (можно измельчить при помощи мясорубки, кофемолки), заливают 1 л водки или самогона. Настаивают 12-14 дней, процеживают.



Принимают настойку по 25 капель с водой 3 раза в день.

При варикозной болезни рекомендуют есть как можно больше **свежего инжира** или отваренного в воде или молоке, если нет сопутствующей патологии - сахарного диабета, воспалительных заболеваний желудочно-кишечного тракта и подагры.

Эффективно лечение **дурманом**, при этом хорошо чистятся сосуды, рассасываются тромбы, нормализуется обмен веществ, улучшается кровообращение.

Берут 10 г семян дурмана, заливают 0,5 л водки и настаивают в темном месте 14 дней при температуре 20-23 градуса, ежедневно встряхивая.

Процедив, пьют в течение месяца по 25 капель на 1/2 стакана воды 1 раз в день за 30 минут до завтрака. По желанию прием повторяют через 6 месяцев.

Прекрасно чистит коронарные сосуды и сосуды головного мозга **диоскорея кавказская**. Ее обязательно следует использовать уже после названных трав. Диоскореей кавказской лечат инфаркты, инсульты. Она помогает при атеросклерозе, гипертонии. В результате исчезает



шум в ушах, улучшается память, отступает диабет.

100 г корней диоскореи кавказской заливают 0,5 л водки, настаивают 10 дней, периодически встряхивают. Принимают по 15-20 капель, разбавляя водой, 3-4 раза в день через 20-30 минут после еды.

Для того чтобы получить результат от лечения и убрать с ног всю синюю паутину, требуется время.

О. КЛИМОВА,
г. Анапа Краснодарского края.
Фото А. ПЕТРАКОВСКОГО.



Трудно себе представить человека, у которого никогда не было проблем с желудком. Традиционно считалось, что люди сами доводят себя до гастрита и язвы неправильным питанием и вредными привычками. Однако не так давно ученые открыли, что язвенная болезнь имеет инфекционное происхождение, а также наследственную предрасположенность. Поэтому важно иметь крепкий иммунитет, который поставит надежный заслон на пути микробам и не даст проявиться болезням, заложенным в генах.

Как сохранить здоровье желудка и избежать проблем с пищеварением с помощью фитотерапии, рационального питания, физических упражнений, расскажет очередной выпуск газеты.

СЛЕДУЮЩИЙ ВЫПУСК ГАЗЕТЫ «ЛЕЧИМ БЕЗ ЛЕКАРСТВ. ЖЕЛУДОК» № 10(22) ВЫЙДЕТ В СВЕТ 12 ОКТЯБРЯ

ЛЕЧИМ БЕЗ ЛЕКАРСТВ. ВАРИКОЗНОЕ РАСШИРЕНИЕ ВЕН
№ 9(21), 2012 г.

Подписной индекс в каталоге «Почта России» 12384

Главный редактор
Е.Н.ПОЛЯКОВА
Телефон (831) 432-98-16
e–mail: doctor@gmi.ru
Учредитель
ЗАО «Издательство «Газетный мир»
Издатель
ЗАО «Издательство «Газетный мир»
Адрес издателя и редакции:
603126, Н.Новгород, ул. Родионова, 192, корп.1
www.gmi.ru

Рекламное агентство
Телефон (831) 434-88-20
факс (831) 434-88-22
e-mail: reclama@gmi.ru
За достоверность рекламной информации ответственность несет рекламодатель.

Служба продаж
Телефоны: (831) 275-95-22, 438-00-54
e-mail: sales@gmi.ru

Служба экспедирования и перевозок
Телефон (831) 434-90-44
e-mail: dostavka@gmi.ru

Распространение в Республике Беларусь
ООО «Арго–НН». Адрес: 220030, г. Минск, ул. К. Маркса, д. 15, офис 313, тел. 328-68-46
Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации средства массовой информации ПИ № ФС77-42048 от 17 сентября 2010 г.
Подписано в печать 24.08.2012 г. в 16 часов (по графику - в 16 часов). Дата выхода в свет 14.09.2012 г.
Тираж 32033. Заказ № 2169. Цена договорная
Отпечатано в ЗАО «Дзержинская типография», 606025, г. Дзержинск, пр. Циолковского, 15

